CERCUL „Tinerețe fără bătrînețe”

Membrii... secției de gimnastică ne pun întrebări

Așadar, o nouă... secție în cadrul cercului nostru: gimnastica la domiciliu. Abia am anunțat — sîmbătă — apariția ei și amatorii ne-au și asaltat, telefonic sau pe calea scrisului. Iată cîteva din sugestiile primite.

● *VASILE IONESCU (tehnician, București): Mai întîi, un sincer „bravo” ! pentru inițiativa înființării cercului, a secției de „gimnastică la domiciliu”, îndeosebi. O spune un îndrăgostit al exercițiului fizic. Sînt convins că numai practicarea lui zilnică m-a făcut ca acum, la peste 40 de ani, să mă simt ca la absolvirea... liceului. Nu este nici o exagerare. M-am obișnuit din copilărie să execut dimineața cîte 2—3 grupe de exerciții, iar seara să le repet. De fiecare dată cîte 5 minute. Efectele vi le-am amintit. Mă mențin la nivelul primei tinereți! N-am însă o metodă științifică. Practic exerciții de gimnastică de care îmi aduc aminte din școală, sau altele rod al... imaginației mele. Aici aș dori să intervină specialistul. Dacă se poate.*

● *LUCIAN MOISE (maistru, Bușteni): În cazul meu, strîns asociată cu drumeția — trăiesc și muncesc într-un cadru geografic corespunzător — este și gimnastica. O practic dimineața, în curte. O însoțesc cu scurte alergări ușoare. Ce urmăresc prin aceasta? În principal să nu iau... proporții. Munca sedentară și motocicleta sînt primejdii pentru siluetă. Totuși, aș dori să știu ceva mai mult din domeniul practicării exercițiilor fizice la domiciliu. Care ar fi, de pildă, limita maximă? Aceste exerciții pot fi însoțite și de puțin atletism sau de lucru cu haltere mici, cu greutăți? Eventual, îmi recomandați o broșură sau o carte. Mulțumiri anticipate!*

● *GHEORGHE STOICESCU (pensionar, Giurgiu): În toamna aceasta împlinesc 72 de ani și mulți cunoscuți, mai în glumă, mai în serios, îmi spun: „George, tu ai să treci de 100 de ani!”... Adevărul este că mă bucur de o sănătate perfectă. Tot atît de adevărat este însă că în viață nu prea am făcut excese. Mi-am respectat orele de muncă și de masă, cele de odihnă. Am mai făcut ceva: în fiecare dimineață, pe balconul casei mele, am executat, timp de 10—15 minute, exercitii de gimnastică. Cînd am început? Dacă îmi amintesc bine, cu vreo 40 de ani în urmă. Pe atunci mulți dintre cei care îmi prorocesc o vîrstă matusalemică mă considerau un exagerat. Dar, eu am perseverat și pot afirma că în comparație cu cei de-un leat cu mine sînt cel mai în putere. Ce fel de gimnastică fac, în fond? Cîte 5 grupe de exerciții pentru brațe, picioare și trunchi. Într-o zi încep cu exercițiile de brațe, în alta cu cele de trunchi ș.a.m.d. O mică „rețetă” de păstrare a sănătății, pe care mi-am preparat-o singur. Și mi-a prins bine. Ce se va întîmpla însă mai departe?*

Mă tem că o dată cu trecerea anilor acest program de exerciții de 10—15 minute să nu îmi dăuneze. Poate că ar trebui să mă limitez la 10 minute sau la 5. Poate că s-ar cuveni să fac numai exerciții de brațe sau de picioare sau altele combinate. Nu știu. Și tocmai de aceea profit de împrejurare, de înființarea cercului „Tinerețe fără bătrînețe” și vin să vă cer sfatul...

● *VICTOR POPESCU (muncitor, Combinatul de cauciuc Jilava): M-am convins de multă vreme de foloasele practicării exercițiului fizic, a gimnasticii. De mult înseamnă vreo 10—12 ani. Contractasem o gripă infecțioasă care m-a ținut la pat aproape două luni. Scăpasem teafăr, cum se spune, dar undeva în spate mai simțeam o durere surdă. Radiografii, controale medicale minuțioase. Medicii spuneau că se întîmplă uneori ca după o gripă să intervină unele complicații. În cazul meu, o sensibilitate a plămînilor. Nu era nimic grav, dar din cînd în cînd cîte un junghi îmi aducea aminte de boala chinuitoare de care suferisem. Unul dintre medicii consultanți în acea perioadă mi-a recomandat gimnastica: „Încearcă să faci cîteva exerciții, dimineața și seara, într-o cameră cu ferestrele deschise, bine aerisită. Și mai vii pe la mine după vreo trei luni”. Am ascultat sfatul medicului. După vreo două luni junghiul n-a mai apărut. Eu am continuat însă să practic acasă exerciții de gimnastică. Cineva mi-a spus că ar trebui să-mi procur și un extensor. Cu un asemenea aparat exercițiile ar fi mai interesante, mai atractive, mai dinamice. M-am dus la magazin de vreo două ori, dar de fiecare dată am ezitat. „Dacă mă complic?” — mi-am zis. Medicul care mă sfătuise să practic gimnastica plecase din oraș. Un altul, mai apropiat, nu aveam. Acum că s-a oferit acest prilej, cercul „Tinerețe fără bătrînețe” înființat de ziar, îndrăznesc să cer un sfat: pot să-mi procur un extensor? Ce foloase aș avea lucrînd cu el? Un asemenea aparat nu presupune un program special? Sînt întrebări, deocamdată, fără răspuns, pentru mine ca nespecialist. Poate, mă ajutați...*

● *STAN CIUBOTARU (funcționar, Roșiori): Mă interesează mult activitatea secției de gimnastică la domiciliu. În primul rînd, pentru că sînt și eu printre adepții acestei activități. Vreau să știu însă, să-mi limpezesc unele dileme: cînd este cel mai bine să practici exercițiile fizice? Între ce limite de timp? De cîte ori le poți repeta în cursul aceleeași zile? Dacă exercițiile de gimnastică sînt dăunătoare pentru cei ce au avut ușoare afecțiuni cardiace? Cum și de unde se poate procura un îndrumar pentru toate vîrstele?*

★

Răspunsul la întrebările puse de membrii cercului nostru — în ziarul de sîmbătă, cînd cercul „Tinerețe fără bătrînețe” va fi onorat cu prezența prof. dr. docent ADRIAN IONESCU, șeful catedrei de cultură fizică medicală a I.C.F.

ȘCOLARII ȘI-AU DESEMNAT CAMPIONII

GIMNASTICĂ

După **Ofelia Alexa,** campioană republicană școlară la junioare, Clujul a mai înregistrat un succes: prin **Maria Peteanu,** eleva aceluiași antrenor, Fr. Darvaș. Concurînd în limitele categoriei senioare I tînăra gimnastă a reușit cu 59,70 p să cîștige titlul de campioană a țării. Specialitatea campioanei — proba de sol. În urma Mariei Peteanu s-au clasat **Adriana Marinescu** (București) cu 59,50 p, **Maria Stanislav** (Cluj) cu 59,20 p, **Despina Ciorcianu** (Brașov) cu 59,10 p, **Ștefania Curcafa** (Lugoj) cu 59,10 p

La seniori II, **Dan Grecu** (București) s-a impus destul de net (50 de sutimi) dintr-un pluton de concurenți din Cluj și Brașov. Cu 55,40 p Dan Grecu a obținut tricoul de campion școlar pe anul 1967. El a trecut primul „linia de sosire” în patru din cele șase probe ale concursului: paralele, inele, sărituri și bară, luînd de fiecare dată note peste 9. Pe locurile următoare **Vlad Mărgineanu** (Cluj) cu 54,90 p, **Constantin Petrescu** (București) cu 54,55 p, **Dionisie Mircea** (Brașov) cu 53,20 p.

O luptă foarte interesantă s-a dat între concurentele de la categoria maestre. Flancată puternic de nu mai puțin de 4 gimnaste (Andrioaie, Postolache, Sărăcuț și Secoșan), favorita probei, **Alina Goreac** a ratat locul 1, în principal pentru că a „punctat” surprinzător de slab chiar la aparatul care o consacrase, bîrna. Ne amintim, de pildă că anul trecut, la „republicanele” de senioare, Alina Goreac a realizat cel mai bun punctaj... Mai constantă în comportare și în general bine pregătită **Maria Andrioaie** a adus Bacăului — cu 36,70 p — un titlu de campioană, muncit, meritat. Prof. **Mircea Bibire,** antrenorul ei, merită, alături de tînăra sportivă, toate felicitările. În continuare s-au clasat **Alina Goreac** (Lugoj) cu 35,10 p, **Constanța Postolache** (Constanța) cu 35,00 p, **Irina Sărăcuț** (Cluj) cu 34,65 p

La seniori I, un campion scontat: **Nicolae Achim** din București. De altfel, punctajul cu care a cîștigat (54,15 p), cu 1,20 p mai mult decît următorul clasat, „vorbește” de la sine. Pe locul 2 — **Aurel Bunescu** (București) cu 52,95 p. Urmează în clasament **Traian Bogdan** (Banat) cu 48,15 p, **Florin Popovici** (Brașov) cu 47,30 p, **Ion Vintilă** (Brașov) cu 47,05 p

În fine, la categoria maeștri întrecerea finală s-a limitat la un simplu... duel între **Gheorghe Mutu** și **Gheorghe Păunescu,** ambii din același oraș, Craiova, elevii **prof. Nicolae Mărășescu.** A cîștigat Gh. Mutu cu 55,05 p. Păunescu a totalizat 54,20 p.

TIBERIU STAMA

HANDBAL

În orașul de pe Bega s-a desfășurat la sfîrșitul săptămînii trecute campionatul republican de handbal pentru liceele cu program de educație fizică. La întrecere au participat cîte 4 echipe de băieți și fete din orașele Brașov, Tg. Mureș, Iași și Timișoara.

Vineri, în ziua a doua a competiției, am asistat la meciuri interesante, atractive, în care rezultatul final a stat tot timpul sub semnul incertitudinii. Cînd spunem aceasta, ne referim la întîlnirile Liceul nr. 4 Timișoara — Liceul nr. 2 Tg. Mureș (f) și Liceul nr. 2 Brașov — Liceul nr. 4 Timișoara (b). În partida feminină, timișorencele — cu o formație valoroasă (participantă în campionatul categoriei A) — au făcut eforturi serioase pentru a ieși învingătoare în fața mai puțin experimentatelor lor adversare din Tg. Mureș. Scorul final 9—6 (6—6). Partida dintre Liceul nr. 2 Brașov și Liceul nr. 4 Timișoara a fost foarte echilibrată și învingătorul a fost stabilit abia în ultimele secunde de joc, cînd brașovenii au reușit să înscrie golul victorios. Scor: 20—19 (10—9). Celelalte rezultate: Liceul nr. 2 Brașov — Liceul nr. 2 Iași (f) 10—7 (6—3); Liceul nr. 2 Iași — Liceul nr. 2 Tg. Mureș (b) 23—18 (6—7).

Sîmbătă, în ultima zi a întrecerilor, au avut loc partidele decisive. În primul meci: Liceul nr. 4 Timișoara — Liceul nr. 2 Iași (b) 33—22 (16—9). Următoarea partidă a furnizat prima surpriză a zilei: Liceul nr. 2 Iași — Liceul nr. 2 Tg. Mureș (f) 10—7 (9—3)! Deși cu o zi înainte, elevele din Tg. Mureș ținuseră „în șah” pe timișorence, în meciul cu Liceul nr. 2 din Iași ele au jucat slab și au fost întrecute.

A doua și cea mai mare surpriză a constituit-o înfrîngerea băieților de la Liceul nr. 2 din Brașov de către echipa Liceului nr. 2 Tg. Mureș. Brașovenii au intrat pe teren încrezuți, sperind într-o victorie facilă. Ei au jucat slab și au fost conduși din primele minute. Elevii din Brașov au crezut însă, probabil, că pînă la urmă colegii lor din Tg. Mureș vor depune armele. Dar nu s-a petrecut așa și desconsiderarea adversarilor i-a costat pe brașoveni titlul de campioni. Rezultat final 18—16 (11—8) pentru Liceul nr. 2 din Tg. Mureș. Ultimul meci, Liceul nr. 4 Timișoara — Liceul nr. 2 Brașov (f) a dat cîștig de cauză primelor care au învins cu 15—9 (5—5).

Clasamentele finale: fete: 1. Liceul nr. 4 Timișoara, 2. Liceul nr. 2 Brașov, 3. Liceul nr. 2 Iași, 4. Liceul nr. 2 Tg. Mureș. Băieți: 1. Liceul nr. 4 Timișoara, 2. Liceul nr. 2 Brașov, 3. Liceul nr. 2 Tg. Mureș, 4. Liceul nr. 2 Iași.

PAUL IOVAN

POPICE

DUPĂ DUBLA ÎNTÎLNIRE CU SELECȚIONATELE R.F.G.

Cînd te crezi imbatabil...

Dubla întîlnire dintre echipele României și R.F. a Germaniei, desfășurată la sfîrșitul săptămînii trecute în Capitală, a fost așteptată cu viu interes de iubitorii jocului de popice, întrucît întrecerile respective constituiau primul examen mai serios al jucătoarelor și jucătorilor noștri după marea performanță de anul trecut, cînd au devenit campioni mondiali. Dar, decepție! După cum se știe, la fete am obținut o victorie dificilă, iar băieții au suferit un total eșec.



Primele schimburi feminine și masculine au intrat în joc. În acțiune: Dumitru C. Dumitru (stînga) și Richardt Pelikan. Fază de la dubla întîlnire dintre echipele României și R. F. a Germaniei. Foto: T. Roibu

Comentariile și nemulțumirile publicului față de comportarea echipelor noastre (în special a celei masculine) sînt cu atît mai justificate, cu cît nimeni nu se aștepta ca oaspeții — surclasați pe ambele fronturi anul trecut la Pirmasens — să plece cu o victorie de la București. Și, totuși, imprevizibilul s-a produs! De ce? Explicația trebuie căutată în automulțumirea manifestată — după ce au devenit campioni ai lumii — de o serie de sportivi fruntași, pe care am semnalat-o încă după primul concurs de selecție al anului. Siguri că vor depăși cu ușurință adversarii, jucătoarele și jucătorii români își făceau, înainte de meci, calcule numai asupra cifrelor cu care vor... cîștiga. Intrînd pe arenă cu o exagerată doză de încredere în forțele lor și întîmpinînd o dîrză rezistență din partea sportivilor din R.F.G., care au luptat de la prima și pînă la ultima bilă pentru un rezultat mai bun, popicarii noștri au fost surprinși, unii dintre ei nereușind să-și mai regăsească ritmul normal. Urmarea: s-au enervat că nu le merge jocul și au ratat nepermis de multe bile. Astfel, Ion Micoroiu, a tras în gol... ȘASE BILE, cînd, în mod normal, se irosesc cel mult una sau două aruncări, realizînd la „izolate” procentaje de începător. Chiar și cel mai bun jucător al nostru, Petre Purje, care ne obișnuise cu rezultate peste 900 p.d., a „spart” excesiv, avînd manșe de 129 p.d. la „plin” și 61 p.d. la „izolate”, iar Vasile Măntoiu a dovedit atîta nesiguranță în căutarea culoarului preferat, încît a realizat cel mai slab rezultat din echipă: 863 p.d. Imprecizie în lansarea bilei au arătat și jucătoarele Tinca Balaban (3), Elena Lupescu (5), Margareta Szemani (2) și Crista Szőcs (9), care au obținut rezultate sub posibilitățile lor reale. Cifrele din paranteză reprezintă bilele trase în... gol. Să recunoaștem că sînt cam multe „bile goale” pentru sportive de talia lor.

Iată unde duce infatuarea, desconsiderarea adversarului!

TR. IOANIȚESCU

FARĂ... UMOR!

În baza unei hotărîri a Sfatului popular raional Gura Humorului, tinerilor din com. Mînăstirea Humorului — ca și celor din alte comune — le-a fost repartizat un teren pe care asociația sportivă l-a amenajat pentru jocuri de fotbal, volei și handbal.

Fericiți că au o asemenea bază sportivă în centrul comunei, tinerii din Mînăstirea Humorului au început să desfășoare o intensă activitate.

Dar, într-o zi, stîlpii au fost scoși, porțile au dispărut și din frumoasa bază sportivă n-a mai rămas decît... amintirea.

„Sportul se poate face și la marginea comunei” — a fost de părere tov. A. Moldovan, președintele Sfatului popular din Mînăstirea Humorului, care a hotărît transformarea bazei sportive în... parc (deși comuna mai are unul — destul de neîngrijit).

Curioasă cugetare! Ce părere au tovarășii de la Sfatul popular raional? Mai ales că, luîndu-se cu alte... treouri, cei din comuna Mînăstirea au uitat să dea repartizare și pentru terenul promis, acolo departe unde curge apa Humorului. În orice caz, treaba asta n-are de loc... umor!

„N-AU INTRAT ZILELE-N SAC”...

Duminică 19 martie, la Galați, după meciul Politehnica Galați — Universitatea Cluj, a fost programată finala unei interesante competiții inițiată de comisia regională de baschet.

Și, totuși, jocul n-a avut loc! Spre regretul spectatorilor și — bineînțeles — al baschetbaliștilor de la „Speranța” (echipa liceului nr. 4) și Institutul Politehnic care se echipaseră și nu așteptau decît fluierul arbitrului.

De ce nu s-a jucat finala? Fiindcă tovarășul Mircea Vodă n-a vrut... **„Acum e prea tîrziu, femeia de serviciu e obosită și doar n-au intrat zilele în sac!”** Cine este tovarășul care a decis atît de categoric amînarea finalei? Tov. Mircea Vodă este vicepreședinte al Consiliului regional UCFS Galați și



răspunde de problemele... tehnice!

TOTAL ÎNCASĂRI: ...3 LEI!

Ar fi păcat să spunem că etapa regională a campionatului de calificare la lupte greco-romane n-a fost suficent popularizată la Baia Mare. Dimpotrivă. Pe străzile orașului, la sală, peste tot afișe mari, frumoase, anunțau că la ora 11 vor începe întrecerile.

Au venit, deci, spectatori — ca de obicei în număr mare. Au stat, însă, oamenii un sfert de oră, apoi o jumătate... S-a făcut 12! S-a făcut și 12.30! Nimic! Plictisiți de așteptare și... flămînzi, spectatorii au plecat acasă.

Cineva, (comisia regională) a avut însă... inițiativa să programeze întîlnirea la ora 13 și a... uitat să mai modifice afișele.

Așa se face că la sfîrșitul competiției organizatorii au trecut la capitolul „venituri” suma de... 3 lei, contravaloarea unui singur bilet (cel cu seria 2 301—0420), cumpărat de unicul spectator. Pentru perspicacitatea acestuia, zău că merita să i se dea banii înapoi...

CINE IA... FURTUNUL?

Să vezi și să nu crezi! A luat consiliul asociației sportive „Scînteia” a Liceului N. Bălcescu din Pitești o frumoasă inițiativă — amenajarea unor terenuri unde să se desfășoare o bogată activitate sportivă. Au muncit cu entuziasm și au reușit. Școala avea acum un teren de baschet și volei (cu zgură), unul de handbal, sectoare pentru atletism. Să tot faci sport!

Dar, așa ar fi fost prea... simplu. Se constată că pe terenuri este prea mult praf. Ar trebui adusă o conductă de apă de la 150 m, și ar mai trebui un furtun. În sfîrșit, unde a mers mia, să meargă și suta. Acum, gata.

Ba nu! Oamenii care au rezolvat atîtea probleme dovedind hărnicie, entuziasm și inițiativă s-au lovit de un... obstacol de netrecut: **Cine să ia furtunul de la magazie? Cine să ude terenul?** Nimeni n-a vrut să-și ia „răspunderea”. Și așa au trecut... doi ani!

SPERANȚE...

De cîtva timp, la liceul Mihail Sadoveanu din București își desfășoară activitatea — deosebit de intens și cu rezultate tot mai bune — cercul de gimnastică sportivă și artistică. Inițiativa aparține profesoarei Maria Ioniță care își pune mari speranțe în foarte tinerele eleve Rodica Fortuna, Beatrice Bălteanu, Mariana Arion, Monica Zlătescu ș.a.

Ar fi, desigur, lăudabil ca asemenea acțiuni de perspectivă să fie înregistrate în cît mai multe școli generale și licee. Așteptăm...

Rubrică redactată de VALERIU CHIOSE și DAN GÂRLEȘTEANU după scrisorile corespondenților noștri